



# hotelma

Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81  
Email.- info@hotelma.es  
www.hotelma.es

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Reglamento (UE) N° 1169/2011

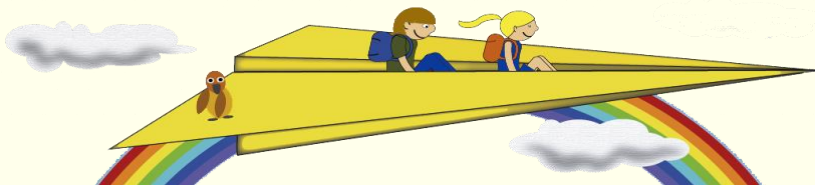
Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.

Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

## C.E.I.P. VARGAS LLOSA

# VOLVEMOS AL COLE



### 8 MARTES

**Judías verdes rehogadas con york**  
Sautéed green beans with boiled ham

**Rabas y croquetas de jamón** con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and corn salad

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
692	25,6	76,6	31	211	5,2	195	6

### 9 MIÉRCOLES

**Macarrones con salsa de tomate y queso**  
Macaroni with tomato sauce and cheese

**Escalopines de cerdo en salsa con verduras**  
Pork fillets in sauce with vegetable

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
646	38,6	82,3	12,2	194	3,8	737	4

### 10 JUEVES

**Lentejas guisadas con chorizo**  
Lentil stew with chorizo

**Pollo al chilindrón con tomate aliñado**  
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
608	44,1	66	17,9	122	8,9	527	4,1

### 11 VIERNES

**Paella de verduras**  
Vegetable Paella

**Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos**  
Young hake in sauce with peas and asparagus

**Pan**  
Bread  
Helado  
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
697	36,8	90,2	20,2	225	3,7	315	7,8

### 14 LUNES

**Ensalada de pasta con york y queso**  
Pasta salad with boiled ham and cheese

**Bacalao a la Riojana** con pimientos  
Riojana style cod with pepper

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	41,1	97	14,1	175	3,4	453	3,3

### 15 MARTES

**Brócoli salteado con patata**  
Sautéed broccoli with potato

**San Jacobo de pavo con lechuga, tomate y zanahoria**  
Breaded boiled turkey and cheese with lettuce, tomato and carrot salad

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
576	24,6	61,6	25,1	403	5,8	345	6,7

### 16 MIÉRCOLES

**Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido**  
White rice with tomato sauce and boiled egg

**Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras**  
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed vegetable

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
655	30,5	86,5	20	91,6	3,7	271	3,8

### 17 JUEVES

**Alubias blancas guisadas con chorizo**  
White bean stew with chorizo

**Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate**  
Potato omelette with lettuce and tomato salad

**Pan**  
Bread  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	30,5	77,2	27,9	264	7	687	7,4

### 18 VIERNES

**Crema de calabaza**  
Pumpkin cream

**Albóndigas en salsa con patatas dado**  
Meatballs in sauce with dice potatoes

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
653	19,9	82,6	26,5	144	4,2	1084	6,5

### 21 LUNES

**Menestra de verduras salteada con beicon**  
Sautéed vegetable stew with bacon

**Escalope de pollo con champiñones salteados**  
Breaded chicken fillet with sautéed mushrooms

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
530	27,8	60	19,4	140	5,1	656	3,6

### 22 MARTES

**Sopa de cocido con fideos**  
Vermicelli soup

**Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo**  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	32,8	82,3	25	145	6,7	294	7,5

### 23 MIÉRCOLES

**Patatas al horno con queso**  
Roast potatoes with cheese

**Caballa a la romana con ensalada de lechuga y tomate**  
Battered mackerel with lettuce and tomato salad

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
682	35,7	59,8	32,9	202	5,3	164	8,2

### 24 JUEVES

**Lentejas guisadas con zanahoria**  
Lentil stew with carrot

**Tortilla francesa de york con tomate aliñado**  
Ham omelette with seasoned tomato

**Pan**  
Bread  
Flan  
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
673	35,1	78,4	19,6	227	7,8	674	5,7

### 25 VIERNES

**Coditos a la napolitana**  
Neapolitan style elbow pasta

**Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Pork fillet with lettuce, tomato and corn salad

**Pan**  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
668	39,2	86,8	17,3	180	3,9	519	4

### 28 LUNES

**Arroz a la milanesa con york y queso**  
Milaneses style rice with boiled ham and cheese

**Merluza rebozada con pisto**  
Battered hake with ratatouille

**Pan**  
Bread  
Gelatina  
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
701	38,9	86,1	21,7	187	3,4	93	4,6

### 29 MARTES

**FESTIVO**  
DAY-OFF

### 30 MIÉRCOLES

**Alubias blancas guisadas con zanahoria**  
White bean stew with carrot

**Tortilla de patatas con tomate aliñado**  
Potato omelette with seasoned tomato

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
551	20,7	69,4	20,5	164	6,7	717	3,7

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano



## CENAS RECOMENDADAS

<b>8</b>	<b>MARTES</b> Quinoa con verdura Sardinas escabechadas Postre	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Salmorejo Huevo cocido Postre	<b>10</b>	<b>JUEVES</b> Asado de hortalizas Postre	<b>11</b>	<b>VIERNES</b> Vichysoisse Conejo guisado Postre		
<b>14</b>	<b>LUNES</b> Escalibada Costillas de cerdo al horno Postre	<b>15</b>	<b>MARTES</b> Sopa de fideos Sepia a la plancha Postre	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Espárragos a la plancha Salmón en papillote Postre	<b>17</b>	<b>JUEVES</b> Ensalada griega Chuletilas de cordero Postre	<b>18</b>	<b>VIERNES</b> Pizza casera de verduras Postre
<b>21</b>	<b>LUNES</b> Dorada al horno con verduras y patata asada Postre	<b>22</b>	<b>MARTES</b> Crema de verduras Empanada casera Postre	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Gazpacho Hamburguesa vegetal Postre	<b>24</b>	<b>JUEVES</b> Espinacas salteadas Filete de ternera Postre	<b>25</b>	<b>VIERNES</b> Ensalada variada Gallo a la plancha Postre
<b>28</b>	<b>LUNES</b> Panaché de verduras Alitas de pollo al horno Postre	<b>29</b>	<b>MARTES</b> FIESTA	<b>30</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Coliflor al vapor Empanadillas al horno Postre				

## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

<b>8</b>	<b>MARTES</b> Judías verdes rehogadas con york ADO: S Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Macarrones con salsa de tomate y queso ADO: G, H y L Escalopines de cerdo en salsa con verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>10</b>	<b>JUEVES</b> Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Pollo al chilindrón con tomate aliñado Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>11</b>	<b>VIERNES</b> Paella de verduras Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Helado ADO: L		
<b>14</b>	<b>LUNES</b> Ensalada de pasta con york y queso ADO: G, H, S y L Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>15</b>	<b>MARTES</b> Brócoli salteado con patata San Jacobo de pavo con ensalada ADO: L, S, G, Su y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido ADO: H Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>17</b>	<b>JUEVES</b> Alubias blancas guisadas con chorizo ADO: S Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	<b>18</b>	<b>VIERNES</b> Crema de calabaza ADO: A Albóndigas en salsa con patatas dado ADO: G, S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
<b>21</b>	<b>LUNES</b> Menestra de verduras salteada con beicon Escalope de pollo con champiñones salteados ADO: G y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>22</b>	<b>MARTES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Patatas al horno con queso ADO: L Caballa a la romana con ensalada ADO: P, L, G, S y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>24</b>	<b>JUEVES</b> Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de york con tomate aliñado ADO: P, L, G y S Pan ADO: G y Se Flan ADO: L	<b>25</b>	<b>VIERNES</b> Cuditos a la napolitana ADO: G y H Filete de cerdo con ensalada Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
<b>28</b>	<b>LUNES</b> Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Merluza rebozada con pisto ADO: P, L, S, G y H Pan ADO: G y Se Gelatina	<b>29</b>	<b>MARTES</b> FIESTA	<b>30</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Alubias blancas guisadas con zanahoria Tortilla de patatas con tomate aliñado ADO: H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo				

### Leyenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

**G.** Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. **Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos. **H.** Huevos y productos a base de huevo. **P.** Pescado y productos a base de pescado. **Ca.** Cacahuètes y productos a base de cacahuètes. **S.** Soja y productos a base de soja. **L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). **Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados. **A.** Apio y productos derivados. **Ms.** Mostaza y productos derivados. **Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. **Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante. **Al.** Altramuces y productos a base de altramuces. **M.** Moluscos y productos a base de moluscos.

# hotelma

## MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien conviene mantener una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

